



1



2



3

At tage kontrollen tilbage

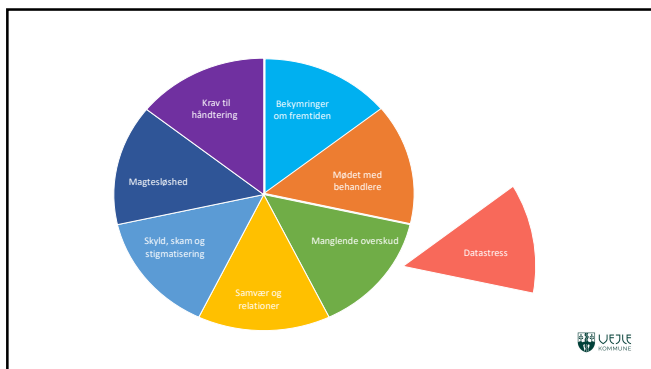
Hvad er jeg blevet **klogere** på?

Hvad **kan** jeg ændre?

Hvad **vil** jeg gerne ændre?

Hvad vil jeg helt konkret **gøre**?

4



5

Hvilken type er du?

Når vi mennesker bliver syge, kan groft sagt deles op i to forskellige typer:

1. Den ene type engagerer sig, læser alt og bliver "gode patienter"
2. Den anden type forsøger, at gøre sygdommen til så lille en del af deres liv som muligt. De ser ikke sig selv som patienter

Der er mænd og kvinder i begge grupper – men flest mænd i den sidste.

Kilde: Psykolog Søren Aagaard Madsen

6

Mandeforskerens gode råd

- Har du en anden mand at snakke med? En gammel skolekammerat, kollega eller bror? Når man har det – eller finder en – bliver det næsten altid en succes
- Find nogle aktiviteter, som du kan med din sygdom. Kan du ikke cykle, kan du måske gå, fiske eller andet. Fin de tilbud der er og gør brug af dem (Link til alle tilbud i Vejle Kommune)
- Har du tidligere haft en hobby, så genopdag og genoptag den. Det kan være startskuddet til at finde andre der forstår dig
- Find nogle måder at tale med din partner om din situation. Sig f.eks. at I kan snakke om sygdommen i 20 minutter nu – og så kan I genoptage snakken i næste uge. Det kan være rart for begge parter at have en bagkant.

Kilde Psykiolog Søren Aaga Madsen



7

Hvor kan jeg få støtte eller rådgivning

- **DUKH** (den uvildige konsulentordning for handicappede).
Tlf. 76 30 19 30 Rådgivning@dukh.dk
- De forskellige **patientforeninger**: Sundhedsprofessionelle
- **Ældreagen** tlf. 33 96 86 86 [aelldreagen@aelldreagen.dk](mailto:aeldreagen@aelldreagen.dk)
- **Fagforening og A-kasse**
- **Pensionselskab/pensionskasse**
- **Ret til bisidder** (familiemedlem eller ven, fagforening, frivillig bisidder, f.eks. fra patientforening, privat socialrådgiver)
- **Gratte medicinsamtale på apoteket** hvis du inden for de seneste 6 måneder har fået konstateret en kronisk sygdom og i den forbindelse har fået ny medicin. Spørg dit lokale apotek.
- **Handicapkompenierende ordninger** for at støtte dig i at forblive tilknyttet på arbejdsmarkedet. Herunder personlig assistance, hjælpemidler, fortrinssadgang, læntilskud til nyuddannede med handicap



8

Hvis du bliver sygemeldt

- **Opfølgning på arbejdspladsen** senest efter 4 uger
- **Opfølgning i Jobcenteret** inden for 8 uger efter 1. sygedag, herefter hver 4. uge
- **Fæst track** her får du automatisk den første opfølgningssamtale med kommunen senest 2 uger efter anmodningen - med normalt efter 8 uger sygefravær. En tidlig opfølgning giver kommunen en unik mulighed for at sætte hurtigere ind med relevant støtte og konkrete redskaber i en svær situation.
- **Revurderingstidspunkt** ved sygemelding i 22 uger med henblik på vurdering af forlængelsesmuligheder for sygedagpenge eller jobafklaringsforløb (reducerede sygedagpenge)
- **Rehabiliteringsteam** ved jobafklaringsforløb
- **Tilbud** f.eks. træningsforløb, trivselsamtaler, virksomhedspraktik/læntilskudsordning



9

Jobafklarings- og Ressourceforløb

Hvis fastholdelse/tilbagevenden **på det ordinære arbejdsmarked** er tvivlsom eller langsigtet

Jobafklaringsforløb med en forventning af udvikling af arbejdsvejen i op til 2 år
personer i jobafklaringsforløb er sygemeldte, som ikke opfylder betingelserne for forlængelse af sygedagpenge

En tværfaglig og sammenhængende indsats rettet mod arbejde eller uddannelse. Forløbet kan bestå af tilbud efter beskæftigelseslovgivningen (vejledning, opkvalificering, virksomhedspraktik, ansættelse med (årlig)skud og mentor) samt indsats efter anden lovgivning, herunder sundhedsloven og serviceloven

Ressourceforløb med henblik på udvikling af arbejdsvejen i løbet af 1-3 år.
Personer i ressourceforløb er altid personer med komplekse problemer, der kun kan løses via en længerevarende, tværfaglig helhedsorienteret indsats

En grundlæggende forskel i de to forløb (ud over varigheden) er, at Jobcenter et for personer i jobafklaringsforløb løbende skal vurdere uarbejdsdygtigheden. Så snart Jobcenter et ikke længere vurderer, at personen er uarbejdsdygtig, skal forløbet ophøre. Dette gælder ikke for personer i ressourceforløb.

Ydelsesgrundlaget for begge forløb er Ressourceforløbsydelse

10

Min videre vej

Hvordan har jeg det, når jeg har det godt? (I min krop, min søvn, min adfærd, følelser og tanker)

Hvordan vil jeg kunne mærke, hvis jeg igen bliver for presset? (symptomer jeg ligger mærke til i min søvn, min krop, mine følelser eller i tanker)

Hvordan kan jeg håndtere det i nut / hvad vil jeg kunne gøre mod det samme, jeg bliver opmærksom på disse symptomer?

Er der nogen, der skal støtte mig?

Husk at du altid kan finde opbakning og støtte til din grundlæggende fundament gennem din vejtræning, de bedste mennesker, du har omkring dig og gennem struktur. Når vi ændrer værdier og er i gang med en ny opbygning, så er vi sårbare. Vi har derfor alle brug for:

Ekstra is og kontakt indad (vejtræningen)

Ekstra opbakning: Husk ikke fra vigtige mennesker omkring os (anerkendelse for stadig at være et skamt og dejligt menneske, selvom man ikke yder 100%, selvom man siger nej tak, selvom man ikke tager hele ansvaret, selvom man gør noget kun for sig selv osv.)

Ydelse struktureret: mens den indre is lige er under opbygning så er blive nye værdier, bringe positivitet, mål som fx roden, halv rengøring, eftermiddagsur (skoven på Hvide Skovvej) 2 x 15 minutters løbeture hver uge – og timer, månedlig weekend uden planer, følge et mindfulness eller yoga hold, tage 5 vejtræninger i løbet af ugen og hvad der passer bedst til dig

Ønsker dig en fortsat rigtig god rejse

11

Aktivitetstilbud

Idræt i dagtimerne		Pårørendetilbud	
Aktiv sammen		Naturtræning	
55,7 grader nord		Gigtforeningen	
CSV Vejle		Foreningernes hus Vejle	
		Gigtcafe i Vejle	

12
